


「健康・食育はこね21」～健康づくりの大きな輪「健康都市・箱根の実現」を目指して～

健康・食育はこね21（第2次）は、「健康都市・箱根の実現」を目指して、健康の大切さを実感し、生涯を健康づくりを推進する、箱根町の健康増進計画・食育推進計画です。平成30年度に策定し、令和5年度に中この計画は、「箱根町健康都市宣言」で掲げられた5つの柱を基本方針に、4つのライフステージ（乳幼児期・運動・食育と栄養・食生活、生活習慣病・健康管理、休養・こころの健康づくり、たばこ・飲酒、歯・新型コロナウイルスの感染拡大防止を図るために、事業の中止などがありました。新しい生活様式を取部）を紹介します。

通じて健康づくりに努め、心豊かな生活を営むことができるように、個人、家族、職場、地域、町が連携して間評価・見直しを行い、令和10年度までの10年を計画期間としています。

期、学童・思春期、成人期、高齢期）ごとに6つの分野（身体活口腔の健康）の取り組みを関係各課等と連携を図り推進しています。り入れながら実施した令和3年度および令和4年度の取り組み（一

箱根町健康増進計画・食育推進計画
「健康・食育はこね21」



箱根町ホームページ
計画書（1）

健康都市・箱根の実現のために、どんなことに取り組めばいいの？

ライフステージ（乳幼児期・学童思春期・成人期・高齢期）ごとに、町民として目指す取り組みを定めています。町の取り組みとあわせて紹介します。

乳幼児期（概ね0歳から6歳）

乳幼児期から正しい健康習慣や食習慣が身につけられ、安心して子育てがしやすいまち

- *朝食を毎日とる習慣をつけましょう。
- *家族の誰かと一緒に食事をする習慣をつけましょう。
- *夜9時までには子どもを寝かせましょう。
- *隣近所と交流するようにしましょう。

公園やプールで健康づくりをしよう

令和3年度、山崎公園に複合遊具、小田原町公園にすべり台を新しく設置しました。仙石原公園には、複合遊具などのほかに、健康遊具があり、大人から子どもまで気軽に運動できますので、ぜひ活用してください。さくら館温水プールでは、プライベートレッスンを開始しています。幼児から大人まで受講可能！興味のある方は、ぜひ問い合わせください。（さくら館 ☎85-0800）日中に体をたくさん動かして、バランスよく食べてよい睡眠につなげましょう。

学童・思春期（概ね7歳から19歳）

地域や学校の連携により、正しい運動習慣や生活習慣でいきいきとした生活ができるまち

- *朝食を毎日とる習慣をつけましょう。
- *毎食後、歯みがきをする習慣をつけましょう。
- *夜12時までには寝るようにしましょう。
- *悩みや困ったことは、家族や周りの人に相談しましょう。
- *隣近所と交流するようにしましょう。

歯を大切にしよう

町立箱根の森小学校の5年生は、令和3年度に引き続いて、「全国小学生歯みがき大会」に歯みがきの実習なしで参加しました。「歯と自分をみがこう。」をテーマに掲げて、歯肉炎の原因や自分自身の歯肉の状態を理解してもらい、その状態にあわせた歯みがきやデンタルフロスの使い方を学びました。その他の学年でも、家庭でプラークテスターを使った歯みがきに挑戦してもらうなど、歯の健康づくりに取り組んでいます。歯みがき習慣をつけて、口の健康を保ちましょう。

成人期（概ね20歳から64歳）

自らが健康づくりや食育を意識することができ、心身共に健康で活力ある暮らしができるまち

- *1年に1回は、健康診査や歯の定期健康診査を受けるようにしましょう。
- *毎日1時間は歩くようにしましょう。
- *主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう。
- *隣近所と交流するようにしましょう。

自宅で健康づくりをしよう

体操教室の動画配信を町ホームページで行っています。1000を超えるアクセスがあり、たいへん人気です！コロナ禍で運動不足になりがちですので、自分の都合に合わせて自宅などで取り組めますので、ぜひ活用してください。また、健康教室などで作成したレシピも、町ホームページに掲載していますので、あわせて活用し、健康づくりにつなげましょう。

高齢期（概ね65歳以上）

正しい健康習慣や食習慣を維持でき、高齢者がいつまでも元気に自分らしい暮らしができるまち

- *毎日1時間は歩くようにしましょう。
- *1年に1回は、健康診査や歯の定期健康診査を受けるようにしましょう。
- *主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう。
- *隣近所と交流するようにしましょう。

介護予防教室やサロンなどに参加しよう

町では、にこにこ運動教室や脳と体の若返り教室、ゆっくりゆったり教室などの介護予防教室を行っています。また、様々な箱根の姿を満喫できる「自然に親しむ運動」を開催しています。11月には、「箱根の冬鳥観察会」を行うなど、9イベントあり、内容も様々ですので、ぜひ活用してください。社会参加をして、健康寿命を延ばして、いつまでも元気に過ごしましょう。

〔8月、9月、10月に予定している主なイベントのお知らせ〕

イベント、教室名	実施日時・場所	内容	照会先
自然に親しむ運動	イベントごとに違うため、企画課、または、箱根ビジターセンターに直接問い合わせてください	ハイキングや登山、自然観察など	企画課 ☎85-9560 箱根ビジターセンター ☎84-9981
森林セラピー プチ体験	10月29日(土) 箱根やすらぎの森・森のふれあい館	森の中での森林セラピー体験・草木染め体験	森のふれあい館 ☎83-6006
ゆっくりゆったり教室	9月27日(火)～12月13日(火) (全12回) 山崎集会所	「運動」「お口の手入れ」「食生活の改善」の3つの内容で介護予防	福祉課 ☎85-7790

■：ライフステージ ■：町として目指す姿 □：町民として目指す取り組み ■：町の取り組み



健康づくりは、町民の方が主役です。しかし、個人だけでなく、健康を支える環境や家族、職場、地域（自治体やサロン、ボランティアなど）と町が「つながり」をもつことで、地域社会全体で健康づくりの輪が広がり取り組みの推進に大きな役割を果たします。